

SELBSTCOACHING-SEMINAR

Burnout – nein danke!

Soforthilfe gegen
Stress und Erschöpfung

Sigrid Engelbrecht

Burnout – nein danke! Soforthilfe gegen Stress und Erschöpfung

glücklich leben-Akademie in der Verlag Herder
GmbH

© glücklich leben-Akademie

in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014

Alle Rechte vorbehalten

www.gluecklich-leben-akademie.de

Covergestaltung: Carolin Moll, excogito designkonzepte

Autorenfoto: © ART & PHOTO URBSCHAT, Berlin

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

ISBN: 978-3-451-80304-8

Inhalt

Lektion 1: Bestandsaufnahme: Wie Burnout-gefährdet bin ich?

Blicken Sie der Situation ins Auge

Burnout – was ist das eigentlich?

Warnsignale, die Sie ernst nehmen sollten

Mögliche körperliche Hinweise:

Mögliche mentale Hinweise:

Mögliche psychische Hinweise:

Sensibel werden für Überlastungssymptome

Sich ganz bewusst auf den Weg machen

Drei erste kleine Schritte zur großen Veränderung

1. Schritt: Erkenntnis

2. Erholung: Für welche Ihrer Bedürfnisse ist gut gesorgt und welche kommen zu kurz?

Lektion 2: Maßnahmen zur Vorbeugung und Soforthilfe bei Burnout-Gefahr

1) Zehn Anti-Burnout-Impulse

1. Achtsamkeit

2. Echte Stille

3. Die fitte halbe Stunde

4. Das Stress-Tagebuch

5. Kleine Fluchten

6. Entspannung

7. Nichtstun/ Mußezeit

8. Der tägliche Impuls-Check

9. Ihre Lieblingsmusik: ein Blitzurlaub vom Alltag

10. Abendlicher Ausklang

2) Überprüfen Sie Überzeugungen und innere Antreiber und werden Sie milder mit sich selbst

Überzeugungen und innere Antreiber

- In welchen dieser Sätze erkennen Sie sich wieder?
Übung: Neue Überzeugungen heimisch machen
- 3) Nein sagen: Üben Sie, Anliegen anderer freundlich aber bestimmt abzulehnen
- Strategie 1: Das vertagte Nein
 - Strategie 2: Das begründete Nein
 - Strategie 3: Das grundsätzliche Nein
 - Strategie 4: Der Tauschhandel
 - Strategie 5: Nein zu sich selbst
 - Freiraum spüren
- 4) Energietank-Übungen für zwischendurch
- Übung: „Mach mal Pause Signale“
- 5 Mini-Erholungen
- 1. Die Atempause
 - 2. Eine Minute Meditation
 - 3. Die Lockerungspause
 - 4. Erholung für die Augen
 - 5. Der Sonne entgegen
- Übung: Entspannung in der Vorstellung
- Checkliste Akku aufladen
- 5) Pflegen Sie Ihr soziales Netzwerk
- Übung: Mein Beziehungsportfolio
- Gestalten Sie Ihr Beziehungsportfolio um
- In guten und in schlechten Zeiten ...
- Sich Hilfe holen ist ein Zeichen von
- Selbstwertschätzung
- Liste der Verbündeten
- 6) Ein gutes Leben leben: Entwerfen Sie Ihren Lebensplan!
- Wie sieht Ihr Bild von einem guten Leben aus?
- Wachsen Sie Ihrem Inbild entgegen
- Checkliste Persönliche Kraftquellen
- Vom Symbol zur Wirklichkeit
- Ihr persönlicher Veränderungsplan
- 1. Legen Sie Ihre konkreten Ziele fest.
 - 2. Legen Sie Ihre Vorgehensweise fest.

3. Definieren Sie die konkreten Schritte, die Sie zu Ihrem Ziel führen.
4. Legen Sie eine Reihenfolge fest.

Über die Autorin

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer an meinem Kurs,

Körper, Geist und Seele nehmen häufige Stressbelastungen eine Weile hin – doch irgendwann klappt es nicht mehr, denn Dauerstress führt unweigerlich zum Verschleiß: Kein Organismus hält es unbeschadet aus, längere Zeit in einem erhöhten Anspannungszustand zu bleiben. Warten Sie nicht, bis Ihre Kraft und Konzentrationsfähigkeit Schaden nehmen, sondern steuern Sie um und bringen Sie wieder mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit in Ihren Alltag. Dazu möchte ich Ihnen in diesem E-Mail-Kurs konkrete Anregungen, Tipps und Soforthilfe-Maßnahmen geben, die Sie leicht in Ihrem Alltag umsetzen können.

Zunächst möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihre Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen: Wo „klemmt“ es? Was belastet Sie besonders? Womit sind Sie zufrieden, und was hätten Sie gerne anders? Sie werden die Faktoren, die bei Ihnen Stress und Erschöpfung auslösen, besser kennenlernen und erfahren, wie Sie für Entlastung und Erholung sorgen können. Mit erprobten Reflexionsübungen werden Sie leichter erkennen, wie Sie Ihren Bedürfnissen mehr Raum geben und wie Sie sich im Alltag entlasten können.

Die zweite Lektion widmet sich dann gezielt der Soforthilfe und der Burnout-Vorbeugung. Hier erhalten Sie konkrete